

Заведующий МБДОУ «Большекиварский детский сад»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Категорий: 1,5-3 лет

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «БОЛЬШЕХОВСКИЙ ДОРОЖНЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 1 день 2 (вторник)								
Завтрак 1								
68	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,10	4,85	16,20	128	1,03	0,02
117	Какао с молоком	180	3,30	3,13	13,16	94,92	0,49	0,90
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,34	8,00	14,53	139	0,03	0,30
Итого за завтрак 1			9,74	15,98	43,89	361,92	1,55	1,22
2 Завтрак								
21	Кисломолочный продукт	160	6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Итого за завтрак 2			6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Обед								
30	Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,75	1,37	29,12	8,85	0,10
37	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	180	1,30	1,71	7,13	58	3,68	0,50
56	Картофельное пюре	120	2,43	4,19	14,44	113	14,40	0,79
106	Тефтели мясо-крупяные	60	6,41	6,77	5,21	107	0,67	0,67
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,27	0,02
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06	82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,08	0,56
Итого за обед			15,47	17,43	58,69	477,03	28,01	3,72
Полдник								
177	Сочни творожные	50	5,40	6,80	18,30	137	0,11	0,37
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,25	82,44	1,68	0,14
Итого за полдник			5,14	6,94	31,55	219,44	1,79	0,51
Итого за день			37,11	47,82	143,47	1196,21	32,98	5,69

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 1 день 3 (среда)								
Завтрак 1								
67	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,10	6,38	16,40	140,25	1,46	0,82
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,27	0,02
2	Бутерброд с сыром	30	4,48	3,00	5,92	72	0,01	0,80
Итого за завтрак 1			8,58	10,02	31,30	248,16	1,74	1,64
2 Завтрак								
Фрукт	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Итого за завтрак 2			0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Обед								
28	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,94	26,64	1,87	0,24
30	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	1,90	3,12	4,50	61	10,00	0,40
95	Картофельная запеканка с отварным мясом	120	11,64	11,40	9,46	206	6,37	2,08
122	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,00	20,45	83	0,38	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06	82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,08	0,56
Итого за обед			19,16	18,93	56,91	510,64	18,76	5,54
Полдник								
60	Коржик молочный	50	4,11	7,51	40,76	246,86	0,00	0,56
10	Молоко кипяченое	150	3,96	3,60	6,56	74	1,77	0,10
Итого за полдник			8,07	11,11	47,32	320,86	1,77	0,66
Итого за день			36,21	40,36	146,43	1121,66	27,27	10,14

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 1 день 4 (четверг)								
Завтрак 1								
33	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,79	3,77	12,99	100	1,30	0,26
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,27	0,02
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,34	8,00	14,53	139	0,03	0,30
Итого за завтрак 1			6,13	11,77	36,50	274,91	1,60	0,58
2 Завтрак								
21	Кисломолочный продукт	160	6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Итого за завтрак 2			6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Обед								
30	Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,75	1,37	29,12	8,85	0,10
36	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,75	3,05	8,38	97	6,07	0,93
58	Рис припущенный	120	3,07	5,59	20,40	170	4,75	0,67
166	Тефтели рыбные паровые	60	6,10	0,94	5,00	52	1,30	0,50
122	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,00	20,45	83	0,38	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06	82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,08	0,56
Итого за обед			18,67	14,34	72,16	565,12	21,49	5,02
Полдник								
83	Сырники творожные, запечённые	80	11,00	14,58	23,51	277	0,21	0,91
Повидло	Повидло яблочное	10	0,00	0,00	6,60	25	0,16	0,12
154	Напиток из плодов шиповника	180	0,56	0,24	18,63	84,92	90,00	0,45
Итого за полдник			11,56	14,82	48,74	386,92	90,37	1,48
Итого за день			43,12	48,40	166,74	1364,77	115,09	7,32

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 1 день 5 (пятница)								
Завтрак 1								
67	Каша вязкая манная молочная	150	3,72	3,87	13,00	100	1,00	0,15
117	Какао с молоком	180	3,30	3,13	13,16	94,92	0,49	0,90
86	Бутерброд с повидлом	30	1,54	0,16	13,16	61	0,01	0,27
Итого за завтрак 1			8,56	7,16	39,32	255,92	1,50	1,32
2 Завтрак								
Фрукт	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Итого за завтрак 2			0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Обед								
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,42	1,22	28,24	3,77	0,34
43	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	180	3,38	2,74	7,54	87	5,46	0,82
48	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87	14,00	0,80
204	Фрикадельки из птицы	60	6,42	9,60	2,93	214	0,10	1,20
122	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,00	20,45	83	0,38	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06	82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,08	0,56
Итого за обед			17,91	21,29	61,81	633,24	23,85	5,98
Полдник								
77	Омлет натуральный с маслом	80	7,20	10,00	1,79	125	0,39	0,96
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,27	0,02
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39	0,00	0,10
Итого за полдник			8,90	10,32	18,17	199,91	0,66	1,08
Итого за день			35,77	39,07	130,20	1131,07	31,01	10,68

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 2 день 1 (понедельник)								
Завтрак 1								
66	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,65	5,80	20,78	151	2,45	0,40
117	Какао с молоком	180	3,30	3,13	13,16	94,92	0,49	0,90
2	Бутерброд с сыром	30	4,48	3,00	5,92	72	0,01	0,80
Итого за завтрак 1			12,43	11,93	39,86	317,92	2,95	2,1
2 Завтрак								
21	Кисломолочный продукт	160	6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Итого за завтрак 2			6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Обед								
30	Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,75	1,37	29,12	8,85	0,10
35	Суп гороховый с мясом	180	1,20	1,31	8,73	67	2,30	1,10
87	Рагу из овощей	120	1,78	3,23	96,12	69,60	11,20	0,72
183	Котлета «Загадка»	60	7,71	6,85	4,53	111,42	7,89	1,11
122	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,00	20,45	83	0,38	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06	82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,08	0,56
Итого за обед			16,44	16,15	152,76	494,14	30,76	5,85
Полдник								
164	Салат картофельный с зелёным горошком	80	2,17	6,30	12,32	115	24,57	0,77
180	Булочка дорожная	50	4,03	7,25	23,90	130	0,19	0,30
154	Напиток из плодов шиповника	180	0,56	0,24	18,63	84,92	90,00	0,45
Итого за полдник			6,76	13,69	47,85	329,92	114,76	1,52
Итого за день			42,39	49,24	249,81	1279,80	150,10	9,71

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		ккал	С		Fe
Неделя 2 день 2 (вторник)										
Завтрак 1										
33	Суп молочный	180	3,79	3,77	12,99		100			
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98		300	1,30		0,26
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,34	8,00	14,53		1091	0,27		0,02
Итого за завтрак 1			6,13	11,77	36,50		27491	0,03		0,30
2 Завтрак										
Фрукт	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,4	0,3	10,9		42	5,0		2,3
Итого за завтрак 2			0,4	0,3	10,9		42	5,0		2,3
Обед										
30	Салат из свежих овощей	40	0,43	2,75	1,37		20	8,85		0,10
28	Борщ с капустой	180	1,82	3,11	5,07		112	7,07		25,00
65	Каша гречневая свежая, с мясом и со сметаной	120	3,60	5,11	17,52		108	0,03		1,92
80	Фрикадельки в рассольнике	60	6,60	6,06	6,52		110	0,50		0,51
122	Компот из сушеных фруктов	180	0,42	0,00	20,45		109	0,38		1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06		83	0,06		1,08
Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50		5220	0,08		0,56
Итого за обед			17,87	19,04	72,49		63180	16,97		30,35
Полдник										
177	Сочни творожные	50	5,40	6,80	18,30		137	0,11		0,37
Сок	Сок	150	0,00	0,00	16,80		6750	3,00		2,25
Итого за полдник			5,40	6,80	35,10		20750	3,11		2,62
Итого за день			29,80	37,91	154,99		115453	26,68		35,85

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 2 день 3 (среда)								
Завтрак 1								
68	Каша вязкая пшѐнная молочная	150	3,60	4,20	14,10	111	1,00	0,03
117	Какао с молоком	180	3,30	3,13	13,16	94,92	0,49	0,90
2	Бутерброд с сыром	30	4,48	3,20	5,90	72	0,10	0,27
Итого за завтрак 1			11,38	10,53	33,16	277,92	1,59	1,20
2 Завтрак								
21	Кисломолочный продукт	160	6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Итого за завтрак 2			6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Обед								
28	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,94	26,64	1,87	0,24
41	Суп рыбный	180	13,34	1,43	7,20	106	3,94	0,50
94	Жаркое по - домашнему	120	4,40	2,00	8,80	136	5,00	0,57
122	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,00	20,45	83	0,38	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06	82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,08	0,56
Итого за обед			23,36	7,84	58,95	485,64	11,33	4,13
Полдник								
66	Оладьи с повидлом	50	4,99	6,50	34,04	212	0,98	0,67
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,27	0,02
Итого за полдник			4,99	6,50	43,02	247,91	1,25	0,69
Итого за день			46,49	32,34	144,47	1149,29	15,80	6,26

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 2 день 4 (четверг)								
Завтрак 1								
69	Каша вязкая ячневая молочная	150	3,97	4,50	16,87	153,00	1,10	0,32
117	Какао с молоком	180	3,30	3,13	13,16	94,92	0,49	0,90
86	Бутерброд с повидлом	30	1,54	0,16	13,16	61,00	0,01	0,27
Итого за завтрак 1			8,81	7,79	43,19	308,92	1,60	1,49
2 Завтрак								
Фрукт	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,60
Итого за завтрак 2			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,60
Обед								
28	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,94	26,64	1,87	0,24
39	Суп овощной с мясом	180	3,10	3,44	5,40	65	4,42	0,60
56	Картофельное пюре	120	2,43	4,19	14,44	113	14,40	0,79
61	Котлета рыбная	60	13,55	3,89	3,23	103	0,01	0,16
122	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,00	20,45	83	0,38	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06	82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,08	0,56
Итого за обед			24,70	15,93	66,02	524,64	21,22	4,61
Полдник								
79	Запеканка из творога с повидлом	80	12,80	11,50	37,73	368	0,55	0,840,72
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,27	0,02
Итого за полдник			12,80	11,50	46,71	403,91	0,82	0,86
Итого за день			47,81	35,72	176,92	1333,47	33,64	7,56

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У			С	Fe
Неделя 2 день 5 (пятница)									
Завтрак 1									
77	Омлет натуральный с маслом	140	12,60	17,51	3,13		218	0,01	1,68
132	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98		35,91	0,27	0,02
86	Бутерброд с повидлом	30	1,54	0,16	13,16		61	0,01	0,27
Итого за завтрак 1			14,14	17,67	25,27		314,91	0,29	1,97
2 Завтрак									
Фрукт	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,5	21,00		96,00	10	0,60
Итого за завтрак 2			1,50	0,5	21,00		96,00	10	0,60
Обед									
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,42	1,22		28,24	3,77	0,34
159	Суп-лапша домашняя, с мясом птицы	180	1,67	1,38	8,71		54	0,19	0,24
108	Плов с птицей	120	4,92	3,04	13,99		101	0,00	0,19
122	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,00	20,45		83	0,38	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,35	13,06		82,20	0,06	1,08
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,66	8,50		51,80	0,08	0,56
Итого за обед			12,29	8,85	65,93		400,24	4,48	3,59
Полдник									
81	Винегрет с растительным маслом	80	1,21	8,15	7,28		108	10,60	0,65
61	Крендель сахарный	50	3,80	7,00	29,16		92	0,01	2,02
Сок	Сок	150	0,00	0,00	16,80		67,50	3,00	2,25
Итого за полдник			5,01	15,15	53,24		267,50	13,63	4,92
Итого за день			32,94	42,17	165,44		1078,65	28,40	11,08
Среднее за период									